

**Trainingsfrequenz:** 3 mal pro Woche  
**Dauer pro Trainingseinheit:** ca. 60 min.  
**Ziel:** Muskelaufbau



<b>Workout</b>	<b>Sätze</b>	<b>WDH</b>	<b>DATUM:</b>	<b>DATUM:</b>	<b>DATUM:</b>	<b>DATUM:</b>	<b>DATUM:</b>
<b>Nackendrücken im Sitzen</b>	<b>3</b>	<b>10</b>					
<b>Bankdrücken</b>	<b>3</b>	<b>12</b>					
<b>Vorgebeugtes Langhantelrudern</b>	<b>2</b>	<b>15</b>					
<b>Langhantelcurls</b>	<b>2</b>	<b>10</b>					
<b>Kniebeugen</b>	<b>1</b>	<b>20</b>					
<b>Überzüge</b>	<b>1</b>	<b>20</b>					
<b>Kreuzheben mit gestreckten Beinen</b>	<b>1</b>	<b>15</b>					
<b>Überzüge</b>	<b>1</b>	<b>20</b>					
<b>Wadenheben</b>	<b>3</b>	<b>20</b>					
<b>Bauchübung</b>	<b>1</b>	<b>25</b>					